



水田幼稚園8月献立表

R8・7・31



汗をかいたらしっかり塩分摂取！

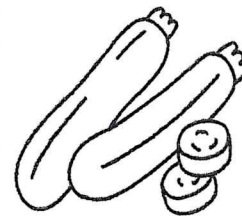
日	曜	10時のおやつ	給食	3時のおやつ
1	土	飲むヨーグルト	ミートスパゲティ・温野菜・牛乳	ビスケット お茶
3	月	卵ボーロ 牛乳	南瓜そぼろ煮・納豆和え・群雲汁	ミルク餅 お茶
4	火	りんごジュース	お誕生会(夏野菜キーマカレー・コールスロー・すいか・牛乳)	スティックパン 牛乳
5	水	ビスケット 牛乳	ちゃんぽん味噌汁・厚揚げ煮・ふりかけ	せんべい・チーズ 牛乳
6	木	カルシウム煎餅 牛乳	回鍋肉・中華スープ・バナナ	牛乳プリン・クラッカー
7	金	米せんべい 牛乳	焼き魚・かみかみサラダ・みそ汁	ごま塩おにぎり 牛乳
8	土	リンゴジュース	鶏飯・かき玉汁・圀小松菜胡麻和え	カステラ お茶
10	月	ビスケット 牛乳	肉野菜炒め・きゅうり昆布和え・すまし汁	ヨーグルト・せんべい
12	水	クラッカー 牛乳	高野豆腐と小松菜の煮物・葱とツナの炒り卵・みそ汁	フライドポテト 牛乳
13	木	米せんべい 牛乳	自由保育(パン・カレーシチュー・バナナ)	クッキー お茶
14	金	卵ボーロ 牛乳	自由保育(そぼろ丼・野菜ジュース・一口ゼリー)	ポテトスナック お茶
15	土	飲むヨーグルト	自由保育(パン・ミネストローネ・チーズ)	せんべい お茶
17	月	ビスケット 牛乳	唐揚げ・野菜炒め・すまし汁	アイス・おかき
18	火	卵ボーロ 牛乳	魚の蒲焼き・スパゲティサラダ・みそ汁	煮豆・クラッカー 牛乳
19	水	米せんべい 牛乳	麻婆豆腐・胡瓜しそ和え・バナナ	ゼリー・ビスケット
20	木	バナナ 牛乳	焼き魚・ブロッコリーサラダ・トマトスープ	ミニホットドック 牛乳
21	金	クラッカー 牛乳	カレー・温野菜・チーズ	圀みたらしまカロニ 牛乳
22	土	飲むヨーグルト	パン・牛乳・一口ゼリー	
24	月	米せんべい 牛乳	唐揚げ・小松菜入り切り干し大根・みそ汁	カルシウム煎餅 牛乳
25	火	卵ボーロ 牛乳	わかめうどん・五目ひじき・温野菜	丸ぼうろ 牛乳
26	水	ビスケット 牛乳	焼肉・野菜炒め・わかめスープ	ヨーグルト・おかき
27	木	チーズ 牛乳	魚のトマトソースかけ・スパゲティサラダ・玉子スープ	フルーツコーンフレーク
28	金	バナナ 牛乳	圀胡瓜そうめん・野菜のカレーソテー・ふりかけ	ココアロール 牛乳
29	土	飲むヨーグルト	牛丼・キャベツの即席漬け・野菜ジュース	えびせん お茶
31	月	クラッカー 牛乳	揚げしゅうまい・チャプチェ・中華風玉子スープ	圀ヨーグルトマフィン 牛乳

汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事で無理なくとるのがおすすめです。



旬の食材ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。



7月には、お味噌汁にも入れました。
違和感なく食べてくれました(^ ▽ ^)

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。